

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

<プール> 一覧

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00								07:00
07:30						07:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]		07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00					09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(30分)アクアダンス・土本	10:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・土本	10:00(45分)* クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・栗山	09:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・土本	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			10:00
10:30		10:40(30分)初級水泳・中川		10:30(30分)水泳入門・土本		10:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		10:30
11:00	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(30分)初級水泳・陶久	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(30分)スイムスクール(選手登録)	11:00
11:30				11:40(30分)フィンスイム・陶久				11:30
12:00	12:00(30分)初級水泳・酒井	12:00(45分)スイムトレーニング・中川	12:00(30分)初級水泳・土本	12:10(15分)フィンリーコース	12:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			12:00
12:30	12:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・酒井[スクール]		12:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・土本[スクール]	12:30(30分)アクアダンス・土本				12:30
13:00								13:00
13:30	13:40(30分)スイムプライベートレッスン・酒井[セッション]		13:40(30分)スイムプライベートレッスン・土本[セッション]		13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			13:30
14:00								14:00
14:30						14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		14:30
15:00							15:00(30分)初級水泳・中川	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	15:30(45分)スイムトレーニング・中川		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(30分)フィンスイム・中川		20:00(45分)スイムトレーニング・陶久		20:00(30分)初級水泳・鳴田			20:00
20:30		20:30(60分)フィンリーコース						20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日